



**Gedanken zum
Zürinord Laufcup
am 6. Juni 2009**

**Die Eckdaten des Laufes:
5 Runden à 1.7 km, coupiert,
vorwiegend Naturstrassen**

Kurzer Epilog.

Die momentanen "Turbulenzen" lassen unter anderem auch den Trainingsumfang schmelzen. Im Moment eher drückend, könnte sich aber auch positiv auswirken - oftmals rufen gerade solche Situationen neue Wege hervor. On verra.

Weniger ist oftmals mehr, Pausen und Erholung für den Körper können nicht schaden.

Den Roller bei ewz in Örlikon in der Tiefgarage parkiert, laufe ich die knapp 2.2 Kilometer zum "Brunnen auf der Heu". Die Strecke ist coupiert, weist eine kurze Rampe auf sowie ein langer Anstieg hinauf zum Ziel am Schluss etwas abflachend. Jedes Rennen ist so schwer, wie es gelaufen wird.

Im Gebälk kracht es, die Schleusen öffnen sich mit einem heftigen Gewitter! Ich rechne schon mal mit einer Dusche während der Rennphase.

Halb so wild, beim Start um 14:20 Uhr hat sich das Ganze gelegt, wir legen "trocken" los.

Gleich nach dem Start geht's nitzi, bevor der kurze asphaltierte Abschnitt kommt. Schon bald nach zwei Richtungswechsel lege ich meinen Rhythmus vor, eigentlich zu früh und, wie kann es anders sein, zu hoch.

Nach den zwei mehr oder weniger flachen Partien folgt eine kurze Rampe, optisch wie auch in den Beinen zu spüren.

Danach die Erholung während einigen Metern bergab bis zum Hof. Nun fängt der längere immer mehr steigende Laufteil hoch Richtung Ziel an, auch hier lässt sich der Puls nach oben schlagen. Oben angekommen ist jedoch noch nicht ganz oben, bis zum Zieldurchlauf bleibt es noch leicht ansteigend.

Ich laufe zur zweiten Runde, laufe auf dem gleichen Level, baue den Vorsprung aus und, spüre die Beine mehr denn je ... auch mental bedingt! Die Sonne zeigt sich, man spürt die leicht drückende Wärme - Klimawandel rapido.

Den Vorsprung gehalten, lasse ich die dritte Runde langsamer angehen, auch um etwas Tribut zu zollen. Die Rampe wie auch der längere Anstieg lege ich zügig zurück, bergab eher verhalten. Auch die vorletzte Runde absolviere ich im selben Stil.

Mit genügend Reserven auf die Verfolger packe ich die letzte Runde gemässigt. Geschafft und geschafft habe ich mein gestecktes Ziel als erster erreicht mit einer Pace von 03:56.

In einer Woche steht mein erster Triathlon an, mitmachen und aus den Erfahrungen lernen. Be cool and take it easy - Spass sollte es auch noch machen.